Zeitschrift: Schweizer Frauen-Zeitung : Blätter für den häuslichen Kreis

Band: 21 (1899)

Heft: 32

Anhang: Koch- & Haushaltungsschule : hauswirthschaftliche Gratisbeilage der Schweizer Frauen-Zeitung

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Koch- & Haushaltungsschule

Hauswirthschaftliche Gratisbeilage der Schweizer Frauen-Zeitung.

Erscheint am ersten Sonntag jeden Monats.

St. Gallen | Nr. 8. | August 1899

Regeln bei Bereitung des Kaffees.

Man beurteile den Kaffee nicht nach der Farbe der Bohnen, sondern nach dem Geschmack (der Kaffee ist oft gefärbt); beim Rösten achte man darauf, daß der Kaffee nur kastanienbraun, ja nicht schwarz werde, damit seine edelsten Bestandteile, die sich leicht verflüchtigenden ätherischen Oele, nicht verbrennen, wodurch der Kaffee einen unangenehmen, bittern Geschmack bekommt. Den frisch gerösteten Kaffee schütte man nicht in ein enges Gefäß, sondern behufs schneller Abkühlung auf ein Sieb oder in dessen Ermangelung auf eine möglichst große Platte, damit der heiße Kaffee nicht nachrösten und verbrennen kann. Nachdem der Kaffee erkaltet ist, bewahre man ihn in gut schließender Blechbüchse auf, und zwar an einem trockenen, jedoch nicht zu warmem Orte; das Quantum der zu mahlenden Bohnen bestimme man nicht durch ein Gefäß, sondern nach dem Gewicht, da die Bohnen leichten Kaffees beim Brennen größer wie diejenigen schwerer und kräftiger Sorten werden, so daß man bei Anwendung eines Gefäßes von leichtem Kaffee weniger und von kräftigem mehr Gewicht erhält, während es doch gerade umgekehrt sein sollte. Man nehme zur Tasse etwa 8 Gramm gemahlenen Kaffee, welches Quantum sich als das geeignetste bewährt hat; der Kaffee soll so fein als möglich gemahlen werden; je feiner er gemahlen ist, desto besser entlaugt er sich. Der Kaffee darf nicht gekocht, sondern muß durch auf einmal aufzuschüttendes, stark kochendes Wasser zubereitet werden; man bediene sich hiebei keines Kaffeesackes, sondern einer zweckmäßigen Filtriermaschine, deren Boden je nach dem Quantum größer oder kleiner sein muß; der Kaffee soll, nachdem er filtriert ist, alsbald genossen werden, da er durch langes Nach- und Aufwärmen an Aroma verliert.

Obst als Genußmittel.

Der Schwerpunkt des Obstes bei der Ernährung ist nicht in seinem Gehalte an blutbildenden Bestandteilen, sondern mehr in seiner die Verdauung befördernden stofflichen Zusammensetzung zu suchen. Als Beweis hiefür und zugleich als Richtschnur für die Hausfrau, welche die Zusammenstellung der Speisen besorgt, diene folgende prozentische Tabelle der hervorragendsten Repräsentanten in den verschiedenen Obstarten. Es enthalten an:

	Eiweiß	Zucker	Freier Säure	Salzen	Wasser
Aepfel	0,39	7,00	0,69	0,36	82,1
Birnen	0,23	8,70	0,03	0,35	83,2
Trauben	9,74	14,31	0,75	0,61	80,2
Kirschen	0,81	11,72	1,02	0,65	77,7
Pfirsiche	0,31	6,19	1,04	0,76	78,6
Erdbeeren	0,51	5,09	1,36	0,75	87,4

Diese Durchschnittszahlen beweisen am deutlichsten, daß das Obst nur eine Zukost ist und auch so in Gemeinschaft mit anderen Speisen behandelt werden soll.

Zum Kapitel der Fälschungen.

Künstliche Mandeln. Die Nahrungsmittelverfälschung wird wohl nächstens alles in ihr Bereich gezogen haben, was nur irgend als menschliches Nahrungsmittel anzusehen ist. Jetzt werden in Amerika sogar schon die Mandeln gefälscht und noch dazu in ungemein einfacher Weise. Es werden nämlich Stückchen von Runkelrüben in eine mandelähnliche Form gepreßt, dann mit einem dünnflüssigen Leim überzogen, der an Farbe der Mandelschale ähnlich ist, und das Produkt ist fertiggestellt! Selbstverständlich haben diese künstlichen Mandeln, deren Aussehen bei oberflächlicher Betrachtung jenem der wirklichen Mandeln gleich erscheint, weder in Bezug auf den Geschmack, noch in Bezug auf ihre chemische Zusammensetzung irgendwelche Aehnlichkeit mit Mandeln, und man muß es als ganz ungewöhnliche Dreistigkeit bezeichnen, daß nicht einmal durch Zusatz irgend eines nach Mandeln schmeckenden Stoffes, etwa eines Mandelextraktes, auch nur der leise Versuch gemacht wird, den Konsumenten ein Produkt zu geben, das nach Mandeln schmeckt.

Zur Untersuchung von Mehl. Eine einfache Art, durch kleine Insekten verunreinigtes Mehl ohne Anwendung der Lupe zu untersuchen, besteht darin, daß man am Abend von der zu untersuchenden Mehlsorte durch einen feinen Trichter spitze Häufchen formt und

diese bis zum Morgen stehen läßt. Sind des Morgens die Häufchen abgeflacht oder zeigen sich Gänge (sogenannte Straßen) darin, so ist das Mehl von Ungeziefer befallen, und man verwendet es alsdann am besten zur Viehfütterung; sind dagegen die kleinen Mehlkegel nicht verletzt, so hat man es mit reinem Mehle zu thun.

Rezepte.

Erprobt und gut befunden.

Um gekochte Heidelbeeren selbst jahrelang in gutem Zustande aufzubewahren, ist folgendes einfache Verfahren zu empfehlen: Man fülle die gekochten Heidelbeeren warm in ein Glasgefäß, am besten in eine Flasche mit engem Hals (Weißweinflasche) bis drei Finger breit vom Rande. Darauf lasse man sie offen stehen, bis sie völlig erkaltet sind und sich auf ihnen eine feste Kruste gebildet hat. Alsdann gieße man vorsichtig, um diese Kruste nicht zu zerstören, etwa zwei Finger breit Wasser, das frisch und kalt sein muß, auf die Beeren. In diesem Zustande werden die Flaschen, die keinen weitern Verschluß erhalten, in einem kühlen Raume aufbewahrt, nur muß das Wasser, wenn es verdunstet ist, durch neues ersetzt werden, damit keinerlei Luft an die Beeren herantreten kann. Wird dies sorgfältig beobachtet — je nach der Größe der Flasche und der Temperatur des Aufbewahrungsortes ist die Erneuerung des Wassers etwa alle 8 bis 14 Tage vorzunehmen — so ist jedes Schlechtwerden der Beeren absolut ausgeschlossen und sie behalten noch nach Jahren ihren frischen Geschmack.

*

Der Kartoffelsalat. Die Zubereitung von Kartoffelsalaten ist wohl fast ebenso alt, wie die Einführung der Kartoffel selbst. Es ist aber auch kaum ein Pflanzenprodukt vorhanden, welches wie dieses geeignet ist, alle möglichen Geschmacksrichtungen zu befriedigen. Selbst fast geschmacklos, nimmt sie alle Würzen und Saucen willig an und ist, warm oder kalt genossen, gleich angenehm. Bei Kartoffelsalaten müssen wir ebenso wie bei Wurzelsalaten die alte Regel beobachten, daß erst nach dem Kochen die Schale entfernt wird. Ferner darf ein guter Kartoffelsalat nicht ganz kalt sein, die Zubereitung hat also, da derselbe vor dem Genusse stets noch einige Zeit stehen muß, ziemlich warm zu geschehen. Die zu Salaten dienende Kartoffel darf nicht ganz mehliger Natur sein; jede festere Kartoffel ist brauchbar. Die gewöhnlichste Zubereitungsmethode ist diejenige mit reichlichem Oel, Salz, Pfeffer, Essig und gehackten Zwiebeln. Einige Scheiben saurer Gurke und einigen Heringstückchen bessern den Salat sehr, auch darf etwas saurer Rahm zugesetzt werden. Der Franzose nimmt auf 2 Kartoffeln schon 1 Eßlöffel Oel

und 1/2 Löffel Essig. Hiezu ist der auf Estragon destillierte Essig sehr gut, auch kann gehakter Schnittlauch statt der Zwiebeln genommen werden.

*

Selbst zubereitete Julienne zu Suppe. Kartoffeln, Blumenkohl, Rübli, Kohlraben, Kabis, Kohl, Selleriewurzeln, Erbsen, Bohnen u. s. w. werden alle gleich fein geschnitten. Jede Sorte für sich in einem Stück Beuteltuch zu einem Bündelchen eingewickelt. Nun wird Bündel um Bündel in kochendes Wasser gelegt und 7 Minuten lang gebrüht und zwar sollte man jeden Bündel immer wieder in frischem Wasser abbrühen. Dann werden die Gemüse, nachdem man sie ein Weilchen hat vertropfen lassen, Sorte neben Sorte auf ein großes Brett geordnet und gedörrt. Ist alles getrocknet, so wird es gut untereinander gemengt; es können auch fein geschnittene Lauch- und Selleriebläter mitgedörrt und vermischt werden. Diese nun gewonnene reine Julienne wird am besten in Tuch- oder Papiersäcken hängend in trockenen luftigen Räumen aufbewahrt. Es beansprncht dieses Verfahren allerdings ziemlich viel Zeit und Mühe, welche aber eine sorgfältige und sparsame Hausfrau nicht scheuen wird. Weiß sie doch auf diese Weise genau, was für Bestandteile sie und ihre Angehörigen mit einer Juliennesuppe verschlucken, während bei der gekauften Julienne sich manch rätselhaftes Pflänzchen mitdörren läßt.

*

Vorzüglicher Apfelsinenkuchen. Man nehme gute Apfelsinen mit grober Schale, da die dünnschaligen nach dem Backen bitter werden, koche sie ganz in reinem Wasser so lange, bis sie vollständig weich geworden, lasse sie alsdann auskühlen und schneide dann nicht zu dünne Scheiben, aus denen man die Kerne entfernt. Diese Scheiben lege man nun in dicken, heißen Syrup oder geklärten flüssigen Zucker, begieße sie von allen Seiten gut damit, nehme sie heraus und lasse sie auskühlen. Nun wird vorher zubereiteter, gewöhnlicher Hefenteig, der natürlich mit Butter und Eiern gut versehen ist, sobald er reif ist, auf ein Blech ausgebreitet. Hierauf legt man nun die Apfelsinenscheiben dicht nebeneinander. Auf diese Schicht kommt wieder dünn aufgerollter Kuchenteig. Nun läßt man den Kuchen „gehen", bestreicht ihn dann mit Eigelb, bestreut ihn mit Zucker und feingeschnittenen Mandeln und bäckt ihn wie jeden andern Kuchen. — Den übrig gebliebenen Syrup verbraucht man zum Schmoren von Früchten.

*

Sauerampfer einzumachen. Man nehme eine gehörige Menge, weil er sehr zusammenfällt und brauche ihn, wenn er noch zart ist, ohne weiteres; haben die Blätter aber schon Rippen, so müssen diese aus-

gestreift werden. Dann wird der Sauerampfer gewaschen und wenn er auf einem Seiher gut abgelaufen ist, bis zum andern Tage zum Abtrocknen zwischen Tücher gelegt; auspressen darf man ihn nicht, weil er dadurch schwarz würde. Andern Tages nun thut man ihn in einen eisernen Topf und rührt ihn solange auf dem Feuer, bis er gar keine Brühe mehr hat und füllt ihn abgekühlt in kleine Steintöpfe, die man mit Butter oder Schweineschmalz zuschmelzt und mit Papier zubindet. Gebraucht wird er dann wie frischer zu Suppen, Purrees und Saucen, ist aber besser, weit kräftiger und dabei sehr haltbar.

*

Einmachen von roten Rüben. Dieselben werden am besten nur in kleineren Portionen eingemacht, da man auf ein langes Aufbewahren derselben nicht rechnen kann. Nur die dunkelroten sind zum Einmachen geeignet. Die Blätter werden abgeschnitten, ohne jedoch die Wurzel oder Krone zu verletzen, da sie sonst durch das Auslaufen des dunkelroten Saftes blaß werden. Nachdem sie rein gewaschen sind, läßt man sie, reichlich mit kochendem Wasser bedeckt, ununterbrochen kochen, bis sie schön weich sind, was etwa drei Stunden erfordert. Man darf nur kochendes Wasser nachgießen und nie mit der Gabel hineinstechen. Wenn sie sich weich anfühlen, nimmt man sie heraus, zieht ihnen noch warm die Haut ab und schneidet sie nach dem Erkalten in Scheiben. Dann gibt man sie mit etwas Salz, in Würfel geschnittenem Meerrettig oder etwas trockenem Ingwer, Pfefferkörnern, Nelken und Lorbeerblättern in einen Steintopf und gießt abgekochten, nicht zu scharfen Essig darüber; auch kann man etwas von der Brühe, worin die Rüben gekocht wurden, darüber gießen, was sie milder werden läßt.

*

Leber mit Trüffelsauce. Eine Kalbsleber enthäutet man, spickt sie mit Speckstreifchen und Trüffelstiften, salzt sie und wendet sie in Mehl. Dann brät man sie in Butter halbgar, gießt ein Glas Madeira und 1 große Tasse kräftiger Bouillon aus Liebig's Fleisch-Extrakt an, legt einige zerschnittene Trüffeln hinein und dünstet die Leber weich. Man verdickt die Sauce mit Kartoffelmehl, schneidet die Leber in Scheiben, die man wieder aneinander schiebt und übergießt sie mit der Sauce.

*

Kürbis einlegen. Man schneidet die Frucht in Streifen, die geschält, von allem Faserigen befreit und in eine Schlüssel gelegt werden. Reichlich mit gutem Weinessig besprengt, läßt man sie dann einige Stunden stehen, worauf man sie zum Abtrocknen auf ein Tuch legt. Auf 1 Pfund der Frucht kocht man 3/4 Pfund Zucker, schäumt ihn gut und läßt sie darin nicht zu weich kochen. Dann legt man die Streifen

in ein Glas und gießt den Zucker darüber. Sollte er nach einigen Tagen zu dünnflüssig erscheinen, dann wird er nochmals aufgekocht. Nach vorstehender Art eingelegt, ist der Kürbis von vorzüglicher Haltbarkeit und eine gute Beilage zu Braten.

*

Gefüllte Eier. Soviel Eier, als man nötig hat, kocht man hart, schneidet die Spitze glatt ab und nimmt mit einem Kartoffelbohrer vorsichtig das Innere des Eies heraus. Das Weiße der Eier, etwas gekochten Schinken, einige in Essig eingelegte Champignons und Pfeffergurken, sowie mehrere Krebsschwänze und Sardellenfilets schneidet man in kleine Würfel und vermischt alles mit einander. Die harten Eigelbe streicht man durch ein Sieb und verrührt sie mit Oel, Essig, Pfeffer und Salz zu einer dicken Sauce. Dann verrührt man 1/2 Theelöffel Liebigs Fleisch-Extrakt mit 3 Eßlöffeln kochendem Wasser, löst in dieser Brühe 2 Tafeln weiße Gelatine und rührt dies unter die Sauce. Nun füllt man die Eierschalen vorsichtig (die Sauce unten, mitten und oben) mit den zerschnittenen Sachen, deckt die Eier mit der abgeschnittenen Spitze zu und stellt sie auf Eis. Sind sie erstarrt, so richtet man sie auf einer Unterlage von in Salz, Essig, Oel, Pfeffer und einer Prise Zucker angemengten Endivienblättern an.

*

Endiviengemüse. Man schneidet die Strünke ab, nimmt nur die hellgelben Blätter, blanchiert diese in siedendem Wasser und hackt sie fein. Dann schwitzt man die Endivien 5 Minuten in Butter, bestäubt sie mit Mehl, übergießt sie mit einer Tasse kräftiger Bouillon aus Liebig's Fleisch-Extrakt, würzt das Gemüse mit Salz und Muskatnuß, läßt es 15 Minuten kochen und gibt es zu Tische.

*

Holsteiner Schnitzel. Man brät die Schnitzel wie gewöhnlich, belegt sie mit Setzeiern, Sardellenstreifen, Gurkenscheibchen und garniert die Schüssel mit gerösteten Weißbrotdreiecken. Den Fond kocht man mit etwas Kartoffelmehl bündig, kräftigt ihn mit 1/2 Theelöffel Liebig's Fleisch-Extrakt, würzt ihn mit einem Gläschen Sherry und gießt ihn über die Schnitzel.

*

Englisches Sellerie-Puree. 10 Personen. Bereitungszeit 1 1/2 Std. Vier große Sellerie-Knollen werden gewaschen, geschält, in feine Scheibchen geschnitten und mit einer ebenfalls geschnittenen Zwiebel in 125 Gramm Butter langsam weich gedämpft. Hierauf verquirlt man 125 Gramm Mehl mit einem halben Liter Milch, setzt dies dem Sellerie zu, läßt ihn damit aufkochen und schlägt ihn durch ein feines Sieb. Mit Pfeffer, Salz, einer kleinen Prise Zucker, einem nußgroßen Stück frischer Butter, einem halben Theelöffel Fleischextrakt und einigen Löf-

feln fettem süßem Rahm abgeschmeckt, wird das Puree recht heiß gemacht und aufgetragen. — Statt der Schnitzel von der Lende empfehlen sich auch Coteletten vom Kalb als Beilage.

*

Fricassé von Champignons. (Feine Frühstücksplatte.) Eine Partie kleine, frische Champignons werden, nachdem der Stiel etwas abgestutzt wurde, mehrmals aus frischem Wasser herausgewaschen, in Scheibchen geschnitten, mit frischer Butter, Citronensaft, dem nötigen Salz, weißem Pfeffer und einer ganzen Zwiebel 10 Minuten gedünstet. Den gezogenen Saft bindet man mit Rahm, der mit ganz wenig Mehl verquirlt wurde, läßt unter Zugabe von feingeschnittener Petersilie noch einige Minuten kochen, entfernt die Zwiebel und würzt mit etwas Maggi.

*

Grüne Bohnen für den Winterbedarf einzulegen. Zum Einlegen der grünen Bohnen — am besten eignen sich hierzu die fleischreichen Stangenbohnen — werden dieselben wie gewöhnlich abgezogen und geschnitzelt. Hierauf werden sie in Salzwasser abgewellt (nicht weich gekocht) und mit einem Durchschlage herausgeschöpft. Nachdem man sie gehörig hat abtropfen lassen, werden diese abgewellten Bohnen auf Hürden oder Küchenblechen oder steifem Papier in den Backofen gethan und bis zur vollständigen Erhärtung getrocknet. Hierauf füllt man sie in leinene Beutel, die man an einem trockenen Orte frei aufhängt und von Zeit zu Zeit untersucht. Richtig getrocknete Bohnen schimmeln niemals, wenn sie nicht naß werden, und halten sich jahrelang, ohne Geschmack oder Farbe zu verlieren. Vor dem Gebrauche hat man nur nötig, das zu einer Mahlzeit nötige Quantum ein paar Stunden vorher einzuweichen, sie dann gehörig abzubrühen und dann wie frische Bohnen zu behandeln. So konservierte Bohnen schmecken wie frische, deren schöne grüne Farbe sie haben.

*

Kartoffeln mit Zwiebeln, auf holländische Art. Man legt abwechselnde Schichten von kleinen, rohgeschälten Kartoffeln und kleinen Zwiebeln nebst reichlicher Butter, etwas Salz und Pfeffer in einen Topf, gießt Wasser und einige Löffel Essig zu, daß die Kartoffeln nicht ganz bedeckt sind, und läßt alles langsam drei Viertelstunden dämpfen; gebratenes Fleisch, Wurst, Leber und dergleichen passen dazu.

*

Künstliche Eisbereitung im Hause. Es wird jeder Hausfrau angenehm sein, zu erfahren, auf welche Weise sie schnell etwas künstliches Eis bereiten kann. Hier das Rezept. Man nehme einen irdenen Topf, gieße 100 Gramm Schwefelsäure und 50 Gramm Wasser hinein und füge sodann 30 Gramm schwefelsaure Soda hinzu. In diese Mischung,

die natürlich auch in größerer Menge hergestellt werden kann, stelle man ein kleineres Gefäß, welches das zum Gefrieren zu bringende Wasser enthält, decke es zu und drehe das Ganze leicht hin und her, damit die Kältemischung in Bewegung bleibt. In wenigen Minuten wird das Wasser in dem kleinen Gefäß zu Eis geworden sein. Dieselbe Lösung läßt sich mehreremale verwenden.

*

Linoleum glänzend zu erhalten. Die Verbreitung der Linoleumteppiche und Läufer für Zimmer, Korridore, Treppenhäuser, Geschäftsräume u. s. w. nimmt immer mehr zu, weil dieselben hinsichtlich der Haltbarkeit, Bequemlichkeit und Reinlichkeit große Vorteile bieten. Dabei sind die Unterhaltungskosten geringfügig. Will man Linoleum glänzend erhalten, so bediene man sich folgender einfacher Mittel, welche jedermann leicht anwenden kann. Eine Abwaschung mit gleichen Mengen Milch und Wasser sollte regelmäßig alle zwei bis drei Wochen stattfinden; nach Verlauf von drei bis vier Monaten, also alljährlich etwa dreimal, hat ein Abreiben mit einer schwachen Lösung von Bienenwachs in Terpentin-Spiritus stattzufinden; bisweilen wird auch Leinöl hierzu verwendet. Die Teppiche und Läufer bleiben bei diesem Verfahren immer rein und glänzend.

*

Stärke für dunkle Stoffe. Zum Stärken dunkler Waschkleider, Küchenschürzen 2c. benutze ich schon seit einer Reihe von Jahren Weizen- oder Roggenmehl, denn die weißen Stärkeflecken sind sehr häßlich und sie werden durch dieses Verfahren gänzlich vermieden. Ich koche eine dicke Mehlsuppe, das Mehl wird mit kaltem Wasser eingequirlt und das brausend kochende Wasser zugegossen. Dann löse ich ein Stück bestes Stearinlicht darin auf, dadurch läßt sich die Wäsche leichter plätten und bekommt etwas Glanz. Selbst die weiße Wäsche stärke ich mit Weizenmehlsuppe, unbeschadet ihres guten Aussehens, ebenso die Cremegardinen, die nach meinem Verfahren mir stets sehr gut gelingen. Hierzu nehme ich noch ein größeres Quantum Stearinlicht, da es das lästige Ankleben der Plätte verhindert. Dazu sammle ich die Abfälle, die man abschneidet, um die Kerzen für die Leuchter festsitzend zu machen, auch die letzten Stückchen, die man nicht ohne Lichtsparer verbrennen kann. Zum Stärken der Gardinen opfere ich sogar ein halbes neues Licht, wenn ich zu wenig Abfälle habe, es kommt mir beim Plätten wieder zu Gute.

*

Ein ganz sicheres Mittel gegen Mäuse ist das Auslegen von wilden Camillen und Pfeffermünzkraut in Bündeln unter alle Möbel.

Redaktion und Verlag: Frau Elise Honegger in St. Gallen.